

明日もきつと HEALTHY LIFE

第36号
2018年3月19日
香川県

食品の包装には、様々な情報が表示されていますが、その中に栄養成分表示があるのをご存知ですか？
平成28年に実施した「県民健康・栄養調査」によると、食品の購入時に栄養成分表示を参考にしている人は半数に満たず、4割でした。みなさん、もっと栄養成分表示について注目し、食品の情報を活用して、健康に役立ててみませんか？

今月の
HEALTHY 情報

栄養成分表示を活用しよう！

栄養成分表示は100g当たり、1袋当たり
などで表示されています。

基本は **右図A** のように、エネルギー、たんぱく質、
脂質、炭水化物、食塩相当量の順番に表示されています。
このコーヒーの場合、内容量が260mlであれば、
エネルギーは $49 \times 2.6 \div 1.27 \text{kcal}$ となります。



A

栄養成分表示
100ml 当たり

エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.9g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	0.1g

B

栄養成分表示
1枚(50g) 当たり

エネルギー	279kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	16.9g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.1g



★ おやつを選択方法に活用！

1日のおよつ目の目安は約200kcalです。
エネルギーに注目してみましょう！

左図B のチョコレートを1枚食べると279kcal
になるので、分けて食べる方法もありますよ。

★ 食塩相当量を見て、減塩対策！

食塩は成人**男性8g/日未満**、成人**女性7g/日未満**、
高血圧の人6g/日未満が目標量とされています。

スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶたくさんの
商品の中から、健康や栄養を考えて自分にあった
商品を選ぶと食生活の改善につながります。

〇〇弁当と△△弁当、どちらにしようか迷った場合

健康診断で、塩分を控えるように言われたから、
食塩相当量が少ない〇〇弁当にしよう！

〇〇弁当



△△弁当



栄養成分表示
1食(400g) 当たり

エネルギー	722kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	21.1g
炭水化物	107.5g
食塩相当量	3.7g

栄養成分表示
1食(410g) 当たり

エネルギー	753kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	26.4g
炭水化物	108.3g
食塩相当量	4.7g

Q&A

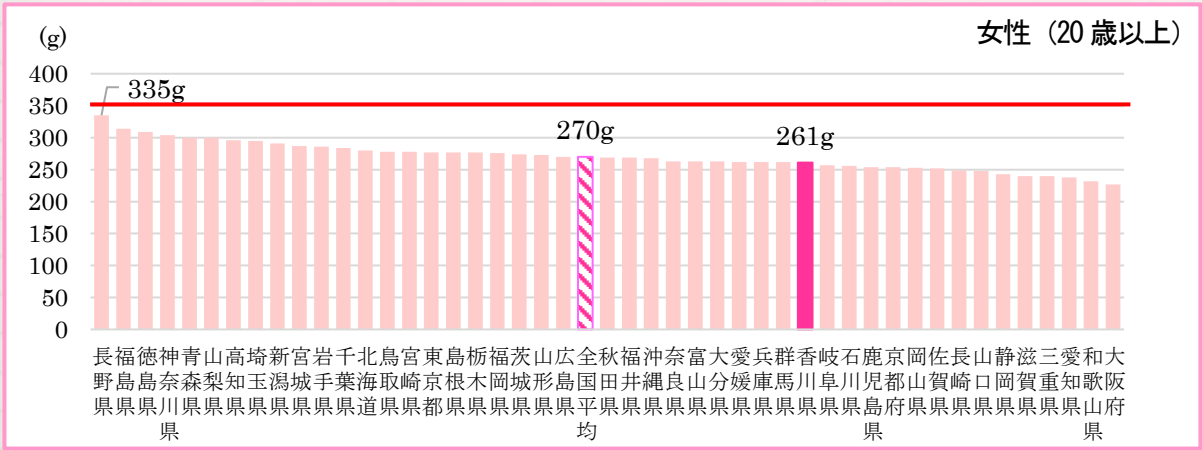
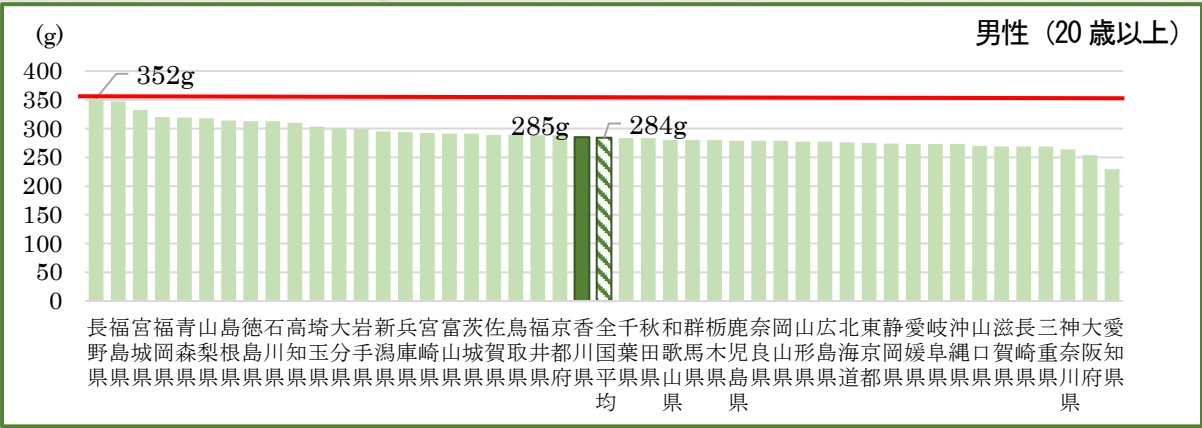
Q 栄養成分表示のエネルギーが“0”と書かれている食品は本当に0kcal なのですか？

A 100gあたりのエネルギーが5kcal 未満の場合には“0”と表示できます。
エネルギー以外にも脂質、糖類など基準値未満であれば“0”と表示できる栄養成分があります。



野菜摂取量 都道府県ランキング発表!!

平成 28 年に実施した国民健康・栄養調査の都道府県ごとの野菜摂取量平均値が公表されました。香川県の男性は 285g で 23 位、女性は 261g で 32 位でした。前回(平成 24 年)は、男性 17 位、女性 16 位だったので若干順位を下げましたが、以前は男女とも、ワースト 1 位 2 位が続いていました。野菜を食べることを意識している方が多くなってきたのでしょうか。生活習慣病を予防するための1日の目標野菜摂取量は **350g**。あと一皿分で目標に到達です。



※年齢調整済 ※少数第 1 位を四捨五入 ※熊本県を除く

お手軽野菜料理レシピ 新たまねぎの和風サラダ

材料	2人分
新たまねぎ	1個(150g)
貝割れ菜	10g
梅干し	1個
オリーブオイル	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
プチトマト	2個



- ① 新たまねぎは薄くスライスし、5分くらい水にさらし、水気をしぼる。貝割れ菜は好みの長さに切り、水にさらす。
- ② 梅干しは種を除いて細かくたたき、オリーブオイルとしょうゆを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 小皿に盛付け、お好みでプチトマト等を合わせる。

★新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。皮が薄く、みずみずしく辛みが少ないので生食がオススメです。
★貝割れ菜をきゅうりに変えてもいいですね。